

私たちの病院は

- ①だれでも安心してかかれる病院
 - ②心の通いあう、あたたかい病院
 - ③地域の人々と共に歩む病院
- であることをめざします。

健康のかけはし

No.80
2023年 7月7日

大田病院

〒143-0012 東京都大田区大森東4-4-14
☎ 03-3762-8421 発行責任者 渡邊 峰人

大田病院は基幹型
臨床研修病院です

熱中症予防について

患者サポートセンター

窪田 史歩

まもなく夏を迎えます。

毎年多くの方が熱中症で救急搬送されます。しっかりと予防していきましょう。

【予防】

①基礎体力をつける

熱中症予防には基礎体力づくりが大切です。
しっかりととした睡眠、夜間もエアコンや扇風機、寝具などを適切に使います。

(2)バランスのよい食事

炭水化物、ビタミンB1（豚肉、豆製品、玄米）、ビタミンCなどを積極的にとりましょう。

(3)適度な運動

体が暑さに慣れていないと汗をかきにくいいため、体からの熱放射が上手にできません。本格的な夏を迎える前に軽い運動で汗をかき、体を暑さに慣れさせて熱中症を予防しましょう。ストレッチや筋トレ、ウォーキングなどがよいですが、「毎日運動は難しい」という方は、入浴（2日に1回程度）がおすすです。入浴前後で水分補給をしましょう。

②暑さ対策する

(1)日ざしをよける・体を冷やす
外出時は帽子、日傘などを使用しましょう。暑い場所では冷却グッズなども使用しましょう。太い血管が通っている首元を冷やすと効果的です。

(2)室温を適切に

エアコンや扇風機を使用して室内を涼しくしましょう。遮光機能のあるカーテンも効果的です。

(3)こまめな水分補給・ほどよく塩分

汗とともに塩分やミネラルも失われます。こまめに水分補給をして、多量の汗をかいたらスポーツドリンクや経口補水液等を利用しましょう。食事の中に漬物、梅干しなどを取り入れるのもよいです。市販の塩分入りタブレットも便利です。

カフェインやアルコールに注意！

カフェインやアルコールには利尿作用があります。お酒を飲んで水分補給せずに寝てしまうと、夜間の脱水や熱中症の恐れがあります。水分補給はノンカフェインのものを選

びましょう。アルコールを摂取したら水分補給をして涼しくして休みましょう。
患者サポートセンターでは医療、介護、お体のことについて相談を受けております。大田病院受付にお声かけ頂か、お電話でご相談ください。

7月より大田区がん検診を行っています。

以下の検診が当院および大田病院附属大森中診療所
来年2月末（血液検査は3月末）まで受けられます。

●胃がん健診（エックス線検査）

自己負担額：1,000円
対象：40歳以上

●胃がん健診（内視鏡検査）

自己負担額：1,500円
対象：50歳以上

胃がん健診は大田病院にて予約・実施しております。

以下の健診は大田病院附属大森中診療所で実施しております。

●肺がん健診

自己負担額：500円（喀痰検査実施の場合：+500円）
対象：40歳以上

●前立腺がん検診

自己負担額（免除あり）：500円
対象：60・65・70歳の男性

他以下の健診・健康診断が受けられます。

●骨粗しょう症健診

自己負担額（免除あり）：500円
対象：40・45・50・55・60・65・70歳の女性

●大腸がん検診

自己負担額：200円 対象：40歳以上

●乳がん検診

自己負担額：偶数年齢：500円
奇数年齢：4,000円

対象：40歳以上の女性

※今年度検査した場合、来年度は受けられません。

特定健康診査・長寿健康診査・大田区健康診査・
健康診査は来年3月末まで受診できます。

※年齢は2024年3月末時点での年齢になります。

臨床倫理委員会の紹介

多くの病院には臨床倫理委員会が設置されています。臨床倫理委員会は一般の皆様にはあまり馴染みのないものかもしれませんが、病院と患者さまにとって大切な委員会です。患者さまの人權を大切に守りながら、あるべき医療がきちんと実施できているか、私たち医療者がその責務を果たしているか監視するための機能を担っています。当院の臨床倫理委員会は医師をはじめとして、多くの職種で構成されています。時には一般の方や弁護士、宗教学家の方が入って討論する場合もあります。治療やケアの方針を決めるにあたって、偏らないで常に公正に判断ができていくか色々な方の意見をいただくように努めております。善い医療、正しい医療を行おうと思っても、日常の医療の中にはさまざまな要素からどの道が正しいのか迷うことがあります。例えば患者さまの強い苦痛を取るために、薬によって眠るようになるが、眠ったままで最期を迎えることではないのか、認知症があるから

第二回 旬のおつまみ

夏は、さっぱりとした簡単なメニューとお手軽つまみ、麺料理を2種類紹介します。常備品として

「ゴーヤのお浸し、もぎり胡瓜の浅漬け2種」

- ゴーヤは半分にカット、下処理して好みの厚さにスライス。さっと塩茹でしてお出汁に浸して出来上がり。
- 夏に出回る小ぶりのもぎり胡瓜。塩をまぶして板ずり、30分程放置。塩を洗い流し水気を取って、市販の浅漬けの素に漬け込む。梅肉を入れた梅風味、ニンニクと唐辛子を追加したスタミナ漬け。お好みでお酢を加える事でさらにさっぱり味に。

おつまみ2種は

「焼き枝豆と、茹オクラの生姜味噌添え」

- 生の枝豆をサッと水洗い。塩を強めにまぶし、オーブンへ。トースターでもOK。ピールのおつまみに最高。
- 谷中生姜をみじん切り、味噌と合わせて茹でたオクラを召し上げ。刺身や、お豆腐でもいけちゃいます。

☆素麺で、冷製トマトとバジルのカッペリーニ仕立て

真タコはスライス、トマトとバジルは、ダイスカット。ニンニクと玉ねぎのみじん切りを入れてサラダ感アップ。ベースの味はお酢と砂糖。塩と胡椒、オリーブオイルを、茹でて水でしめた素麺と絡めて完成

☆大阪名物、「肉吸い、稲庭うどんのつけ麺仕立て。お豆腐と焼きトウモロコシ添え」

白だしをベースにお出汁を用意。軽く下茹でした牛肉をお出汁に投入。豆腐、トウモロコシはボリュームアップアイテム。うどんが無ければ、素麺やラーメンでもOK。



栄養科主任 調理師・山崎

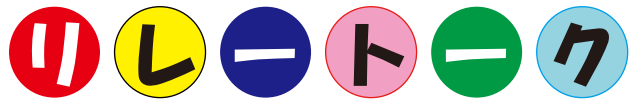


看護師と書くライフデザインノート講習(もしバザゲーム)

と言つて、ご家族とだけではないのか、後の方針を決めていいのかわからない、効果が期待できる治療でも、患者さまがやりたくないという意思があればそのまま実施しなくていいのかなど、日々の医療の中にはたくさん迷い(ジレンマ)が存在しています。そのようなジレンマが起きた場合は、当該職場にて臨時で倫理カンファレンスを開催し、時には臨床倫理委員

会に掛けられることもあります。これでいいのだろうかと思いつく現場職員の感性がとても大事になってきますので、こうしたカンファレンスや学習会を通して、職員育成が善い医療につながると思っております。委員会では他にも研究審査を行ったりします。地域の方にあらかじめ医療やケアの希望を確認する取り組み、LGBTQの患者さまの医療について、身体拘束についてなどが課題となっており、患者さまと一緒に、誰もが大切にされる医療を作り上げていくために、今後も努力してまいります。

(大田病院医療安全管理者 倫理認定士 加藤千鶴子)



看護師 正木 なな



私は、大田病院の外科病棟に勤めている3年目の看護師です。中学生の頃から軟式テニス・硬式テニスを3年間ずつ習っていました。大学生になるとテニスを行う機会があまりなく、運動も出来ていませんでした。就職し1年ほどたったころにテニスサークルがあることを知り参加しましたが、コロナ禍もあり、サークルを行う機会はなかなか来ず運動不足な毎日でした。現在はそんな運動不足を解消するため、夜勤明けには必ずバッティングセンターに行ったり、仕事の前後やお休みの日にランニング・テニスの壁打ち・ゴルフの打ちっぱなしなどにしています。サークルも再開になりましたがテニスコートの予約は抽選制でありなかなか予約が取れず、人と一緒に運動することができていません。社会人になると運動する機会が減ってしまっていますが、適度に運動することで健康を維持でき、気持ちも晴れやかになるのでこれからも続けて行きたいです。今回は、5病棟看護師池田裕香さんです。